Ogólnego zbioru № 194. Warszawa, 26 Kwietnia 1914 r. Roku dziewiątego № 8.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi.

Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya i administracya otwarte są w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Czytelnikom zamiejscowym zalegającym w przedpłacie, wysyła się za zaliczeniem pocztowem zeszyt niniejszy lub następny.

Treść.

Sommaire.

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki.

Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.

Ogłoszenia — na okładce barwnej.

Redakcya „**Ruchu**" udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi" wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących **gimnastyki, gier ruchowych i sportów**—t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Przewodnik zakładów i pracowników w zakresie kształcenia cielesnego.

Nauczyciele gimnastyki:

Hubert Dietz, Marszałkowska 42, tl. 116-90.
F. Francikowski, Nowy Świat 56 m. 21.
K. Noskiewicz, Krucza 23, tl. 94-30.
Edwin Pieńkowski, Hoża 41.
J. Stołągiewiczówna, Żórawia 31, tl. 26-63.

Slojd (Szkoły i zakłady):

M. Dunin-Sulgustowska, Widok 14, t. 206-88

Szkoły gimnastyki i masażu:

H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34.

Zakłady gimnastyczne:

R. Graf & Nebel, Foksal 19, gm. Tow. wiośl.
H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, tl. 116-34.
Mieczyńska & Nowacka, Sienna 16, tl. 159-82
B. Olszewski, Jerozolimska 31, tl. 60-68.
W. Pieńkowski, Hoża 41, róg Wielkiej.
Teodor Rodziewicz, Leszno 37.

Poznaj swój Kraj!

Tygodnik ilustrowany Krajoznawstwu polskiemu poświęcony.

„ZIEMIA".

Pod redakcyą: Kazimierza Kulwiecia. Piąty rok wydawnictwa.
Adres Redakcyi i Administracyi: Warszawa, Al. Jerozolimskie 29-1.

„Ziemia" daje opisy przyrodnicze i geograficzne, prace z zakresu etnografii, archeologii, zabytków sztuki, obrazuje w opisach naukowych i dokumentach ilustracyjnych **Piękno i bogactwo Polski**. Bada jej stan obecny i odzwierciadla przeszłość historyczą.

WARUNKI PRENUMERATY „ZIEMI" od 1 Stycznia 1914.

Przedpłata w Warszawie		Z przesył. poczt.	
Rocznie	**6.**	Rocznie	**7.50**
Półrocznie	**3.**	Półrocznie	**3.80**
Kwartalnie	**1.50**	Kwartalnie	**1.90**

Za granicą rb. **9—22, 5** kor; **20** mk; **25** fr. Cena numeru pojedyńczego 20 kop. Za odnoszenie do domu dopłaca się kop. 15 kwartalnie.

MAGAZYN UBIORÓW MĘSKICH
Stanisława CZAPIŃSKIEGO

Poleca gotową robotę jakoteż przyjmuje zamówienia w zakres krawiectwa wchodzące

w Warszawie, ul. Świętokrzyska № 11. Tel. 128-96.

OBIAD dla 4 osób z 4 dań

można ugotować na kuchni gazowej, zużywając gazu za $3\frac{1}{2}$ kop.

Sprzedaż wynajem uskuteczniają sklepy zakładów gazowych:

Erywańska	3	Chłodna	39A
Marszałkow.	36	S-toJerska	22
Pl. w. Aleks.	8	Targowa	30
Dzika	28		

BIURO
JAHOŁKOWSKIEJ
Jerozolimska 82
POLECA: nauczycielki, bony, cudzoziemki i nauczycieli.

OBUWIE
GIMNASTYCZNE
L. KRAUZOWICZ
Wielka 38 m. 18.

OPUŚCIŁ PRASĘ:

przyczynek do sprawy Skautingu
przez WŁ. R. KOZŁOWSKIEGO p. n.:
„Pierwiastek wojskowy w wychowaniu cielesnem"

Do nabycia wszędzie.

Rok IX. Warszawa, 26 kwietnia 1914 r. № 8 (194)

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała

Dr. Teodor Drabczyk.

Szkoła im. E. Konopczyńskiego z oddziałami: 8-okl. filologicznym i 7-okl. realnym.

Wobec faktu, że rozwój fizyczny i umysłowy uczących się jest bardzo ściśle związany ze stanem pomieszczeń szkolnych, uważam za niezbędne podać najpierw opis gmachu szkolnego specyalnie na ten cel zbudowanego, a następnie przejść do sprawozdania ze stanu zdrowia młodzieży w uczelni naszej za 1913—1914 rok szkolny.

Szczegóły, dotyczące gmachu szk. oraz jego urządzeń z punktu widzenia hygieny, są sprawą tak ważną, że pominąć ich, przy pierwszem zwłaszcza sprawozdaniu hygieniczno-lekarskiem, niepodobna. Taki opis będzie pożyteczny z wielu względów, a przedewszystkiem społeczeństwo otrzyma scisłe dane od lekarza szkolnego, który własną ręką wszystko wymierzył, przez 9 miesięcy gmach obserwował i który na pierwszem miejscu stawia interes uczącej się młodzieży, tej najdroższej przyszłości naszej, — który niewzruszenie jest przekonany o wartości li tylko równoległego rozwoju ciała i umysłu, który pracę w celu osiągnięcia tej równowagi w życiu praktycznem uważa sobie za jedno z zadań swej działalności, który zwalcza przesądy, zwłaszcza rodziców niekiedy bezkrytycznie pragnących by dzieci ciągle się uczyły, a na zabawę czasu nie traciły, który nie może się zgodzić na to, by kosztem zdrowia udało się bezkarnie wzbogacać umysł, obciążając mózg..,

Budynek szkolny wzniesiony jest przy ul. Sewerynówce, ślepo zakończonej, w środkowej części wschodniej strony miasta z północo-wschodu na południo-zachód; środek frontu zwrócony głównie ku wschodowi, zaś skrzydła ku północo-południo-wschodowi; od strony dziedzińca światło ma północo-wschodnie. We frontowej części znajduje się 10 klas, sala bufetowa i gabinet

przyrodniczy, zaś od strony dziedzińca 8 klas, audytoryum fizyczne, chemiczne, sala praktycznych zajęć z chemii, s. rekreacyjna, szatnia, s. gimnastyczna i klatka schodowa z korytarzami mają oba światła tj. frontowe i z dziedzińca; sala rysunkowa i modelarnia mają światło górne. Porowaty grunt pod gmachem stwarza warunki dobrej przepuszczalności, a zatem jest wolny od wody zaskórnej; oprócz tego wzniesione a pochyłe ukształtowanie powierzchni gruntu w stosunku do sąsiednich ogrodów, placów, ulic i budowli doskonale ułatwia ścieki, zabezpiecza od wilgoci, dając pewność, że się nie uszczupli ilość bezpośredniego światła słonecznego, choćby w przyszłości powstały nowe budynki w sąsiedztwie szkoły. Gmach szkolny, stojąc na pewnem wzniesieniu, ma przed sobą otwartą przestrzeń z pięknym widokiem na Wisłę, przestrzeń, na której niema, a w przyszlości nie będzie żadnych poważniejszych przeszkód dla ruchu powietrza. Jeżeli chodzi o Powiśle, jako ognisko szerzenia się chorób zaraźliwych, to są minimalne obawy, gdyż na Powiślu nigdy tak złośliwie, jak w zachodniej stronie miasta epidemie nie panują, a przedwszystkiem nigdy nie są miejscem wyjścia, co jest zresztą naturalne, zaś mała ilość i rozrzedzenie kurzu, operacya słoneczna, a głównie mocny ruch powietrza skutecznie zmniejszają warunki przedostania się zarazków aż do szkoły naszej.

Jak widzimy przy wyborze miejsca i placu zostały w zupełności uwzględnione hygieniczne i budowlane warunki przyszłej uczelni: świeże, czyste i dobre powietrze, bezpośrednie, obfite, a nie rażące światło słoneczne, tak wielce pożądany spokój, przepuszczalny i wolny od szkodliwej wilgoci grunt.

Przed wejściem do gmachu ułożono nad pewnem zagłębieniem (2.5 metr^3) żelazne kraty do oczyszczania obuwia, w przedsionku zaś leży miękka gruba ryżowa wycieraczka. Z przedsionka (patrz tablicę), przedzielonego na wpół, schody na prawo w dół prowadzą do szatni, na lewo do ubikacyi parterowych. Szatnia oraz sala gimnastyczna rozmieszczone w przyziemiu i dostosowane do wymagań hygieny: szczelne fundamenty, wysokość szatni 4 mtr. z których nad ziemią mamy 2,5 mtr. zaś w sali gimn. 3 metry (*patrz tablicę*). Otóż słabą stronę szatni i sali gimnastycznej stanowi zagłębienie podłogi w stosunku do poziomu ulicy mianowicie, w szatni na 1.5 metr. w sali gimn. na 2 metr., hygiena zaś wymaga nie więcej jak na 0.5 — 1 metra, dla suteryn stale zamieszkałych. Powierzchni na ucznia przypada w szatni 0.25 mtr^2, w sali gimn. 4 mtr.^{2}; objętości w sz. 1 mtr.^{3}, w s. g. 20 mtr.^{3}; pow. świetlnej w sz. 1:8, w s. g. 1:5. Jedynie pow. świetlna w s. g. przypada jako minimum wymagań hygieny, pozatem wszystkie wymiary przewyższają wymagania hygieny. Wniosek: szatnia—wygodne wejście, praktyczne połączenie z klasami, odpowiednie zamknięcia, ściany pokryte łatwą do zmycia farbą olejną, wygodne wieszadła, łatwość wietrzenia i centralne ogrzewanie Sala gimn. z rozbieralnią (rozbieralnia w rodzaju galeryi urządzona w tym celu, ażeby uczniowie mogli ćwiczyć w odpowiednich kostyumach), może służyć rozmiarami dla 50 ćwiczą-

cych; w rzeczywistości jednak liczba ćwiczących dochodzi do 40 tylko.

Przyziemie drugiej połowy domu od frontu mieści 7 pokojów dla woźnych szkolnych. Wejście do mieszkań woźnych nie łączy się ze szkołą. Korytarze, parterowy razem z bufetem i na 3-ch piętrach licząc i schody dają ogółem 550,87 mtr.^{2} pow. czyli na ucznia (licząc 750) przypada *0.73 mtr.*^{2}; objętości dają 2613.88 metr.^{3}, a na ucznia 3, 48 mtr.^{3}, zaś powierzchnia świetlna wynosi 119.72 metr.^{2} czyli w stosunku do podłogi=*1:4,6*.

Chociaż klasy urządzone z obu stron kurytarzy, widzimy jednak, że oświetlenie kurytarzy jest w ścisłej zgodzie z wymaganiami hygieny ($^1/_4$—$^1/_5$), jak również w niczem to nie upośledziło przewietrzenia, o czem łatwo się przekonać można przed każdą pauzą. Przeglądając dołączoną z pomiarami tablicę, pozwalam sobie wyjaśnić przy wierszu „Kurytarze długie“ rubrykę powierzchni świetlnej, wynoszącej 1:16. Mianowicie w danym wypadku obliczono pow. świetlną na 4-ch kurytarzach z 3 okien o północnym świetle; tymczasem światło na te same kurytarze otrzymujemy z okien bufetu północo-wschodnie, gdzie pow. świetlna wynosi 1 : 3 i z okien schodowych południowo-wschodnie, gdzie pow. świetlna wynosi 1:0,66. Wobec rozszerzeń „kurytarzy długich“ od strony klatki schodowej, rozszerzeń, które nazwałem „westybulami“, o 6.8 mtr. długości i 6 mtr. szerokości, oraz o pow. świetlnej 1:1.2 każde, obliczenie stosunku pow. świetlnej do ich podłogi wyraża się 1:4,6; jedyną przeszkodą dla równomiernego rozpraszania światła są cztery żelazne pręty, stanowiące ramę windy. W czasie dużej pauzy na salę rekreacyjną składają się: kurytarze, bufet, właściwa sala rekreacyjna (zw. aktową) oraz dziedziniec z wyjątkiem dni słotnych; zaś mroźne lub chłodne dni nie przeszkadzają korzystać z dziedzińca, gdyż ten osłonięty jest gmachem od ostrego powietrza od strony Wisły. Dziedziniec ów niestety, jest słabą stroną szkoły, gdyż stanowi on jedyny plac do zabaw. Rozmiary posiada 21 mtr. szer. 35 mtr dług.; wobec tak skąpego miejsca zarząd szkoły wydzierżawił jeszcze placyk (o 21×15 mtr.^{2}), co razem czyni 1050 mtr^2, czyli na ucznia przypada 1.4 mtr.^{2} wobec niezbędnych 4 mtr.^{2}. To też korzysta z placu jednorazowo nie więcej jak 250 chłopców. Pozatem dziedziniec posiada dobre warunki: grunt przepuszczalny, dobrze ubity, posypany grubym żwirem, posiada odpowiedni spadek, wobec czego jest suchy i wolny od kurzu, w lecie zabezpieczony od burzy, gdyż słońce operuje zaledwie na $^1/_3$-—$^1/_4$ cz. placu.

Klatka schodowa, umieszczona w murach gmachu szkolnego, posiada zatem wszystkie zabezpieczenia pod względem konstrukcyi i hygieny, (powierzchnia i światło patrz tablicę). Schody prowadzące z jednego piętra na drugie składadają się z trzech ramion, po 9 stopni każde; pierwsze i drugie ramiona podzielone 2 podestami, każdy o powierzchni 2.25 mtr.^{2}. Stopnie z drzewa dębowego, wysokość pojedyńczych stopni wynosi 16 cm., głębokość 32 ctm. Z powyższego widać, że klatka schodowa nie tylko

w zupełności odpowiada, ale i przewyższa przeciętnie stawiane przez hygienę wymagania.

Podłoga w całym gmachu jednakowa masywna, ogniotrwała, zrobiona z masy złożonej z trocin, magnezytu i cementu, masy ulanej na betonie; następnie wygładzonej i nasyconej pyłochłonnym płynem; o czystość nie trudno, gdyż łatwo zmywa się zimną wodą.

Stropy wytrzymałe, bo podwójny grubości 25 ctm. z 15-o centymetrową próżnią pomiędzy warstwami żelazo-betonowemi, wobec masywnej i bezdrzewnej budowy są ogniotrwałe, oraz odporne na przewodnictwo ciepła.

Co do klas odsyłam czytelnika do tablicy, z której łatwo się przekona, że na ucznia przypada powierzchni od 0.94 mtr.^{2} do 2.07 mtr.^{2} (obwiązuje 1 mtr.^{2}), objętości od 3.67 mtr.^{3} do 8.28 mtr.^{3} (obowiązuje 4,5 mtr.^{3}), a stosunek powierzchni świetlnej do podłogi wynosi 1:2,6 (obowiązuje 1:4 niemniej jak 1:5) Jedynie w sali rysunkowej stosunek ten jest pozornie najniekorzystniejszy, w każdym razie w granicach wymagań hygieny (1:4,4) mówię pozornie, gdyż s. rysunk. posiada światło górne; zalety górnego naturalnego oświetlenia dopełniają dostatecznie powierz. świetlną w s. rysunkowej, a zatem oświetlenie klas jest ściśle mówiąc 1 $^7/_{13}$ razy lepsze, niż tego wymaga hygiena szkolna. W każdej klasie światło pada od lewej strony siedzącego, i nie ma w klasie miejsca, z którego nie byłoby widać rozległe firmamentu. Szyby w oknach czyste białe, okna podwójne. Rolety opuszczane. Górne części okien otwierają się w ten sposób, że powietrze uderza o sufit. Kąty ścian i sufitu we wszystkich klasach zaokrąglone. Sufity bielone; ściany gładkie klejowo malowane na jasno-perłowy kolor, zaś do wysokości 2-ch metr. pomalowane farbą olejną. Dwuskrzydłowe do połowy oszklone drzwi otwierają się na klasę. Niezależnie od urządzeń wentylacyjnych po każdej lekcyi bez względu na porę roku okna są otwierane w czasie pauzy bez obawy oziębienia klas wobec poprawnie funkcyonującego ogrzewania centralnego.

Zwracam uwagę na t. zw. klasę zapasową. Klasa ta przeznaczona na wypadek, gdy w którejkolwiek klasie uczeń zachoruje na zakaźną wysypkową chorobę.

W podobnym wypadku dana klasa odbywa lekcye (1—2 dni) w zapasowej, zaś tamta podlega dezynfekcyi formalinowej, przyczem ławki są myte gorącą wodą z szarem mydłem, następnie to samo robi się z zapasową.

Pożyteczna praca umysłowa wymaga poprawnej wymiany powietrza; to znaczy, że podczas nauki trzeba się troszczyć nie tylko o dopływ dostatecznej ilości dobrego, lecz i możliwie dokładne usunięcie zużytego powietrza. Temu zadosyć czyni dobra wentylacya. Mówiliśmy już o przewietrzaniu przez otwieranie okien podczas pauz w celu doprowadzenia świeżego powietrza. Dla odprowadzenia zepsutego pow. służą dwa otwory: jeden tuż przy podłodze, drugi zaś pod sufitem; otwory te prowadzą do kanału pionowego, znajdującego się w murze ściany

GIMNAZYUM im. E. KONOPCZYŃSKIEGO

Budynek Szkolny.

Przeznaczenie sal szkolnych oraz inne ubikacye	Rozmieszczenie sal i ubikacyi	Ilość ubikacyi	Wymiary w metrach					Liczba uczniów	Powierzchni przypada na 1 ucznia	Objętości przyp. na jednego ucz.	Oświetlenie						
			Długość	Szerokość	Wysokość	Powierzchnia	Objętość				Liczba okien	Szerokość	Wysokość	Powierzchn. świetlna	Stosunek pow. świetlnej do podłogi.	Strona horyz. na którą okno wychodzi	Czy wychodzi na ulicę czy na dziedziniec
Wejście (przedsionek)	parter	1	5.2	4.8	6	24.96	149.76				1	2	1	2,0	1:2,6	wsch	ul.
Westibul pomiędzy kancelar. a korytarzem szkol.	"	1	4.2	5	4	21.0	84.0				1	2.2	2.8	6,16	1:3,4	płnc. zach.	dz.
Kurytarz przy kancelaryi i td.	"	1	9.3	2.5	4	23.25	93.0				2	1.6	2.8	8.96	1:2,6	płnc.	dz.
Pokój do przyjęć rodziców	"	1	3.7	5	4	18.5	74.0				1	2.2	2.8	6.16	1:3	wsch.	ul.
Kancelarya	"	1	4.4	5	4	22.0	88 0				1	2.2	2.8	6,16	2:3,5	"	ul.
Pokoje: inspektora i dyrek.	"	2	3.7	5	4	18.5	74.0				2	2.2	2.8	6,16	1:3	"	ul.
Gabinet lekarski	"	1	5	2.5	4	12.5	50.0				2	1.6	2.8	8,96	1:1,4	płnc.	dz.
Korytarze duże przedklasowe	parter + +I+II+III p.	4	22.5	4.1	4	369.0	1476.0				3	2.65	2.8	22,26	1:1,6	płnc wsch.	ul.(ogr.)
Westibule przedłużające korytarze przedklasowe	parter + +I+II+III	4	6.8	6	4	16 32	65.28				3	1.6	2.8	13,34	1:1,2	płnc. z.	dz.
Bufet	parter	1	10.5	6	4	63.0	252.0				6	1.25	2.8	21,0	1:3	wsch.	ul.
Kuchnia bufetowa	"	1	3.5	2.1	4	7.35	29.4				1	0,5	2,8	1,4	1:5,2	płnc. z	dz.
Klasa pierwsza a	"	1	8.3	5.8	4	48.14	192.56	42	1.14	4.58	3	2.2	2.8	18,48	1:2,6	"	dz.
" druga b	"	1	8.4	5.8	4	48.72	194.88	52	0.94	3.74	3	2.2	2.8	"	"	"	dz.
" zapasowa	"	1	9.3	5.8	4	53.94	215.76	44 przeciet	1.22	4.9	3	2.2	2.8	"	1:2,9	płnc. wsch.	ul.
Gabinet przyrodniczy ☐ ▽	"	1	4.7 / (5.8×5):2	5.8 +	4 / 4	39.76	159.04				3	2.2	2.8	"	1:2,6	"	ul.
Kurytarz przy gb. fizycznym	I p.	1	9.5	2.5	4	23.75	95.0				2	1.3	2.8	7,28	1:3,2	płnc.	ul.
Pokój dla profesorów	"	1	8.45	5.3	4	44.78	179.14				2	2.2	2.8	12,32	1:3,6	wsch.	dz.
Audytoryum fizyczne	"	1	9.2	9	4	82.8	331.2	40	2.07	8.28	4 {1 / 3	4.3 / 2.2	2.8 / 2.8	30,52	1:2 7	płd. ws. i płnc.	ul. + dz.
Pracownia profesora fizyki	"	1	9	4	4	36.0	144.0				2	2.2	2,8	12,32	1:2,9	"	ul. + dz
Klasa siódma filolog.	"	1	8.4	5.8	4	48.72	194.88	36	1.35	6	3	2.2	2.8	18,48	1:2,6	płnc. z.	dz.
" piąta f	"	1	8 34	5.8	4	48.37	193.48	43	1.12	4.5	3	2.2	2,8	"	"	"	dz.
" siódma realna	"	1	8.4	5.8	4	48.72	194.88	36	1.35	6	3	2.2	2.8	"	"	wsch.	ul.
" ósma	"	1	8.4	5.8	4	"	"	32	1.52	6.09	3	2.2	2.8	"	"	"	ul.
" piąta r	"	1	8.3	5.8	4	48.14	192 56	38	1.26	5.06	3	2.2	2.8	"	"	"	ul
Pokoje wychowawców ▷	I+II+III	3	(5.8×5):2		4	44.5	174.0				3	2.2	2.8	"	1:2,3	"	ul.
Korytarz przy gb. chemicz.	II p.	1	4.7	2.5	4	11.75	47.0				1	2.2	2.8	6,16	1:1,9	płnc.	dz.
Biblioteka	"	1	8.45	5,3	4	44.78	179.14				2	2.2	2.8	12,32	1:3,6	wsch.	ul.
Audytoryum chemiczne	"	1	7.5	8.4	4	60.0	240.0	40	1.5	6	4	2.2	2.8	24,64	1:2,4	płn. ws. i płd.	ul. + dz.
Pracownia profesora chemii	"	1	5.8	2.4	4	13.92	55.68				1	2.2	2.8	6,16	1:1,9	pd. ws.	ul.
Sala praktycznych zajęć z chemii	"	1	5 5 / 5	5.35 + / 2,65	4 / 4	42.67	170.7	21	2.03	8.1	1 / 1	4.3 + / 1.3	2.8 / 2.8	15,68	1:2,7	płnc.	dz.
Klasa czwarta f	"	1	8.48	5.86	4	49.69	198.76	50	0.99	3.97	3	2.2	2.8	18,48	1:2,6	płnc. z.	dz.
" trzecia af	"	1	8.36	5.86	4	48.98	195.95	52	0.95	3.82	3	2.2	2 8	"	"	"	dz.
" trzecia bf	"	1	8.46	5.86	4	49.57	198.28	50	0 99	3.88	3	2.2	2.8	"	"	wsch,	dz.
" szósta r	"	1	8.46	5.86	4	"	"	41	1,2	4.83	3	2.2	2.8	"	"	"	ul.
" szósta f	"	1	8.36	5.86	4	48.98	195,95	38	1.29	5.15	3	2.2	2.8	"	"	"	ul.
Sala rekreacyjna	III p.	1	14.25	7.85	9	111.86	1006.76				6	2.2	4.5	59,7	1:1,8	płnc. i płd	ul.
Klasa druga a	"	1	8.5	5.9	4	50.15	200.6	53	0.94	3.77	3	2.2	2.8	18,48	1:2,7	płnc. z	ul. + dz.
" pierwsza a	"	1	8.4	5.9	4	49.56	198.29	47	1.05	4.22	3	2.2	2.8	"	1:2,6	"	dz.
" trzecia r	"	1	8.4	5.9	4	50,15	200.6	37	1.35	5.7	3	2.2	2.8	"	1:2,7	płdn. wsch.	dz.
" czwarta r	"	1	8.5	5.9	4	49.56	198.29	52	0.95	3-81	3	2.2	2.8	"	1:2,6	"	ul.
" wstępna	"	1	8.4	5.9	4	49.56	198.29	52	0.95	3.81	3	2.2	2.8	18 48	1:2,6	płnc. wsch.	ul.
Sala rysunkowa	IV.	1	13.35	8	4	106.8	427.2				3 bocz. / 4 " / 2 górn. / 1 "	1.15 / 1.45 / 2.90 / 2.00	1.15 / 1.37 / 1.37 / 2.00	23,8595	1:4,4	połud.	ul.
Modelarnia	"	1	6.35	8	5	50.8	203.2				1 górn. / 1 bocz.	2.5 / 2.2	2.3 / 2.8	+10,16	1:5	wschód. połud	ul. + fir.
Sala gimnastyczna	p zyziemię	1	15.5	10.5	4	162.75	813.75	40	4.07	20.34	10	2.5	1.2	30	1:5,42	zach. połud.	ul. + fir.
Szatnia	przyziemię	1	12	15 5	4	186.0	744.0	750	0.25	1.0	3 / 7	1.2 / 1.2	2.4 / 1.7	12.92	1:8	płd. i płc.-zch	dz.
Klatka schodowa z windą	prz.+prt. +I+II+I I p.	1	5.7	4	22	22.8	501,6				12	1,2	2.4	34,56	1:0,66	wsch	ul. / ul. + dz.
Ustępy nauczycielskie	parter+ +I+II+III	5	1	1	4	5	20.0				5	0,5	1.0	2,5	1:2	północ.	ul.
" dla uczniów	p.+I+II+III	4	4.75	4.75	4	20.5	361,0				2	1.2	2.8	26,88	1:3,3	płnc. z	
Przedsionki przedustępowe	p.+I+II+III	4	1	1.15	4	6.0	24.0				ciemne						
Kurytarze wszystkie razem						550.87	2613.88	750	0.73	3.48				119,72	1:4,6		

wewnętrznej i idącego od podłogi każdego pokoju aż na strych, gdzie jest zakończony wyciągaczem elektrycznym. Za pomocą górnego otworu daje się regulować ciepłotę klasy.

Braki naszej wentylacyi są natury ogólnej przy braku różnicy pomiędzy ciepłotą powietrza atmosferycznego i mieszkaniowego. W każdym razie budynek szkolny, położony w bliskości Wisły, na pewnem wzniesieniu, mający rozległą otwartą przed sobą przestrzeń, znajduje się w korzystnych warunkach ze względu na ruchliwość prądów atmosferycznych sprzyjających ruchowi powietrza.

Ogrzewanie centralne—wodne obliczone w ten sposób, by w klasach utrzymać stałą ciepłotę 14°R, a na kurytarzach 12°R. Piece żebrowe umieszczone w zagłębieniach pod oknami, w każdej klasie po jednym z wyjątkiem szczytowych klas, w których znajduje się po dwa. Termometry umieszczone w klasach potwierdzają dokładność obliczenia i funkcyonowania urządzenia ogrzewającego.

W każdej klasie znajdują się spluwaczki z wodą, żałować należy, że nie urządzono spluwaczek skanalizowanych, oraz kosze do wrzucania zużytych drobiazgów. Ławki, na dwóch uczniów każda, włącznie do kl. III-ej systemu Röttiga, zaś w pozostałych utrzymano te same zasady, lecz wewnętrzną część stołu urządzono ruchomą. Katedra w postaci stołu znajduje się na pewnem wzniesieniu za pomocą podestu, wysokości 22 cmt. Na odpowiedniej wysokości poza katedrą w odległości 4 mtr. od ściany okiennej wiszą tablice ścienne linoleowe. Wszystkie tablice wiszą pojedyńczo, zaś w audytoryum fizycznem dwie: jedna na drugą zasuwane na blokach.

Ławki w audytoryach fizycznem i chemicznem ustawione w formie amfiteatru; sala prakt. zajęć z chemii urządzona dla 21 uczniów, z których każdy ma własną szafkę. Pod względem powierzchni, objętości i światła, przypadających na ucznia (patrz tablicę) urządzone wzorowo; to samo można powiedzieć o sali rysunkowej.

Ustępy ogrzewane z przedsionkami przedustępowemi, wspólnemi pisuarami o szklanych ścianach i umywalniami, znajdują się w budynku szkolnym. Ustępy skanalizowane, pisuary urządzone z czynnemi od 9-ej do 4 ej płuczkami. Prócz wentylatorów górna część okien (oberlufty) stale otwarte, zaś całe okna otwiera się na noc. W każdym ustępie po cztery sedesy w przedziałkach; jedne i drugie o wygodnych rozmiarach; przedziałki zamykane na pół wysokości, sedesy pokostowane. Ustępy i kurytarze woźni porządkują po każdej pauzie. Oprócz umywalni w ustępach, jest jeszcze umywalnia w sali bufetowej.

Na zakończenie dodam, że wielokrotnie badany przeze mnie za pomocą hygrometru Lamprechta stopień wilgotności w różnych warunkach atmosferycznych, w różnych godzinach i salach szkolnych zawsze stał w granicach normy, wahając się od 50—70% wilg.

W powyższym opisie starałem się być możliwie objektywnym; zapewne że budynek szkolny, jak wszystko na świecie, ma swoje dodatnie i ujemne strony. Z punktu widzenia lekarza szkolnego budynek zupełnie odpowiada postulatom hygienicznym, budowlanym i techniczno-pedagogicznym — jest mojem zdaniem, niemal *wytworny*. Jako członka społeczeństwa prawdziwą dumą i szczęściem napełnia mnie widok tych własnych gmachów szkół polskich, powstających wysiłkiem jednostek.

A teraz przechodzę do sprawozdania stanu zdrowia 746 uczniów przezemnie zbadanych. C. d. n.

HELENA MIECZYŃSKA.

Stan gimnastyki we współczesnej szkole żeńskiej.

Jeżeli słusznie narzekamy na stan gimnastyki w szkole—to przedewszystkiem musimy zwrócić uwagę, na wielką krzywdę i niesprawiedliwość, jaka się dzieje dziewczętom na pensyach. Że tak jest, powie o tem każdy, co wniknie w sprawę tę bliżej, ażeby jednak poznać sprawę tę lepiej, postarałam się zebrać materyał odnośny drogą ankiety, przesyłając pytania odnośne ogółowi nauczycielek gimnastyki.

Odpowiedzi nadeszło niewiele, bo tylko 19, ale i ten materyał dobrze uwypukla istniejący stan rzeczy. Najbardziej w materyale tym rzuca się w oczy to, że niemal ogólnie na pensyach gimnastyka nie jest traktowana jako przedmiot poważny, równoległy z wszystkiemi innemi, lecz jako dodatek — niby konieczny, ale tylko dodatek.

Każda z przełożonych, poszczególnie biorąc, rozumie sprawę, ale niezawsze dokłada dostatecznych starań, by nadać gimnastyce znaczenie odpowiednie. Ujawnia się to zwłaszcza w postaci licznych błędów i braków, jakie stale towarzyszą postawieniu sprawy gimnastyki na pensyach naszych. Zasadniczym błędem jest samo postawienie gimnastyki jako przedmiotu nieobowiązkowego, choć takim jest nominalnie. Uczennica od gimnastyki uwolnić się może dla najbardziej błahego powodu, któryby nigdy nie był uwzględnionym dla innego przedmiotu w szkole. Przełożona i nauczycielki nie kładą nacisku na ważność gimnastyki w wychowaniu. Wogóle w szkole żeńskiej nie słyszy się nigdy choćby nagany za niestaranność w gimnastyce. Szkoła stara się rozwinąć zamiłowanie do nauki i pracy, ale zupełnie nie rozwija zamiłowania do ruchu i ćwiczeń fizycznych.

Dziewczęta bywają w szkole ociężałe i gnuśne, unikając starannie wszelkiego ruchu, każdą zaś wolną chwilę poświęcając na czytanie i wogóle spokój. Stan taki przeważnie nie wywołuje sprzeciwu nawet ze strony nauczycielki gimnastyki, która wszak domaga się od dziewcząt karności i posłuchu.

Druga rzecz, dla której gimn. rozwinąć się nie może, jest brak zupełny osobnych sal, przyrządów i stroju. Ćwiczenia odbywają się w salach rekreacyjnych — przeważnie przechodnich, nieraz źle sprzątanych. Przyrządów szkoły nie posiadają, a dziewczynki ćwiczą w sukniach, bucikach, a nawet gorsetach.

Godziny przeznaczone na gimn. są często nieodpowiednie, gdyż lekcye odbywają się podczas pauzy, bądź na końcu jako godzina 7-ma z rzędu, gdy dziewczęta są zmęczone i wygłodzone. Wogóle stan gimnastyki w większości szkół żeńskich przedstawia się wprost humorystycznie. Głos nauczycielki gimn. znaczy br. niewiele; na sesyach pedagogicznych zwykle nie bywają i nikt się z ich zdaniem nie liczy, choć głos nauczycielki dobrze rozumiejącej wychowanie cielesne nie może być zbywany lekceważeniem.

W większości szkół gimnastyka bywa przy tych wszystkich niedoborach, jeszcze tylko przywilejem klas niższych tj. kl. wstępnej, pierwszej i drugiej, inne są już zupełnie pozbawione ćwiczeń cielesnych.

Wymienione powyżej okoliczności fatalnie wpływają nawet na dziewczęta z natury ruchliwsze, które często zrażają się do gimnastyki, jako przedmiotu podrzędnego, nabierając mniemania, jakoby szkoda było na gimnastykę czasu, który powinien być użyty na zajęcia „pożyteczniejsze“.

Teraz z kolei pragnęłabym rozpatrzyć najważniejsze przyczyny tych fatalnych warunków, jakie daje szkoła żeńska w sprawach gimnastyki.

Główną bodaj przyczyną jest to, że szkoła żeńska będąc dotychczas tylko własnością prywatną, walczy z przeciwnościami materyalnemi, chętnie czyniąc oszczędności na rzeczach, bez których jakoby obejść się można.

Dalej niedostateczne zrozumienie doniosłości znaczenia ćwiczeń cielesnych dla kobiet, oraz zupełna nieznajomość istoty gimnastyki. Niektóre przełożone uważają gimnastykę za odpoczynek i rozrywkę, inne znów sądzą, że gimn. może być jedynie stosowaną dla dziewcząt bardzo silnych, zdrowych, odpornych i rządząc się tą zasadą, zwalniają uczennice od ćwiczeń dla lada powodu.

Ostatnią przyczyną, równie ważną, ale najłatwiejszą do usunięcia, jest ciągły brak czasu w planie.

Niewytłomaczonem też jest pomijanie zupełne nauczycielek gimnastyki na sesyach pedagogicznych, co wymownie dowodzi niedoceniania sprawy rozwoju fizycznego, skoro zdanie kierowniczki tego zakresu jest niepotrzebne przy ocenie ogólnych postępów.

Z odpowiedzi otrzymanych na wspomnianą powyżej ankietę sądzić mogę, że przy dobrych chęciach przełożonych, a energicznem domaganiu się kierowniczek zrobić można br. wiele.

W dwóch szkołach gimnastyka istnieje w godzinach planowych we wszystkich klasach od wstępnej do 7-mej po 2 godz. tyg., w 8-mej zaś po godzinie, żałować atoli wypada, że ćwiczba prowadzi się bez stroju odpowiedniego.

Zestawienia rzeczone, wobec małej ilości odpowiedzi, są niedość dokładne, a jednak wypada z nich, że sali osobnej do gimnastyki nie posiada *szkoła żadna*, przyrządy zaś w większej ilości (tj. ławki, szczeble, bum-skocznię, kratę)—6 szkół. Tylko ławki 6—szkół.

Strój gimnastyczny używany jest (przez pensyonarki podczas godzin dodat.) w 5 szkołach. Obuwie osobne używane jest na 6 pensyach. Gry jako dodatek do gimn. prowadzone są w 8-miu szk., z czego w 4-ch daje się domieszka pierwiastków eurytmicznych. 1 szkoła prowadzi jedynie gimn. rytmiczną (dla pensyonarek). 3—zaś mają obok—zdrowotnej i rytmiczną.

Gier ruchowych na powietrzu nie stosują nigdzie — jedynie w połączeniu z wycieczkami wiosną i jesienią.

Ćwiczenia lecznicze przy skrzywieniach są uwzględniane wtedy, gdy lekarz szkolny zwróci uwagę, przeważnie jest to kwestya rodziców i dzieci takie bywają kierowane do zakładów leczniczych.

Ćwiczenia prowadzone są przeważnie syst. szwedzkim Linga.

Prócz gimn. szkolnej planowej istnieje na wielu pensyach zwyczaj prowadzenia gimnastyki dla pensyonarek stałych po południu. Wtedy warunki bywają lepsze, gdyż podówczas i salę się sprząta lepiej, dziewczęta zaś mają strój ćwiczebny. O ile warunki są lepsze dziewczęta gimnastykę lubią i chętnie na niej bywają; te zaś, które nadto uczęszczają do zakładów prywatnych, mając tam gimn. w warunkach idealnych, lubią ją bardzo i osiągają dużą korzyść, którą niewątpliwie miałyby i w szkole po usunięciu istniejących dzisiaj trudności.

Wynagrodzenie nauczycielki gimn. jest bardzo nieustalone, wynosząc 3 do 5 rb. miesięcznie za godzinę tygodniowo, opłata zaś reguluje się przeważnie za godziny czyli że lekcya taka nie daje nauczycielce żadnej rękojmi zarobku pewnego.

Położenie nauczycielek gimnastyki pogarsza jeszcze ta okoliczność, że w wielu szkołach żeńskich przerywa się lekcya gimnastyki zaraz po Wielkiej Nocy.

Zaradzenie takiemu stanowi rzeczy powinno stać się przedmiotem usilnych starań dobrze myślącego ogółu rodziców i przełożonych, ażeby je osiągnąć, należy ściśle wykonywać najprostsze bodaj wymagania racyonalnego kształcenia cielesnego wielokrotnie już formułowane na odnośnych zjazdach i kongresach.

ZJAZD HYGIENISTÓW POLSKICH.

Zapowiadany na lipiec r. b. Zjazd hygienistów polskich przedstawia się wcale dobrze. Materyału do obrad będzie sporo, jak to widać z nadesłanego nam niedawno programu i tymczasowego rozkładu zajęć.

Wydział gospodarczy Zjazdu stanowią prof. dr. Kaz. Panek (przew.) dr. Bron. Kaczorowski (gen. sekret.), dr. Jan Opieński (skarbn.), dr. Witold Ziembicki (gosp.), dr. Wiktor Legeżyński (przew. komitetu wystawowego). Do Komitetu organizacyjnego należy pozatem 136 osób.

Członkiem Zjazdu może być każda osoba zajmująca się hygieną, bądź naukowo bądź praktycznie. Osoby należące do rodziny członka, jakoteż uczniowie wyższych zakładów naukowych mogą brać udział jako uczestnicy. Opłata wynosi 20 kor. od członka, 10 zaś koron od uczestnika; przesyłać ją należy na ręce skarbnika Zjazdu przynajmniej na 2 tygodnie przed otwarciem, określając zarazem sekcyę, w której pracach pragnie się uczestniczyć. Program sekcyi poszczególnych podaliśmy w zeszycie 6 *Ruchu.*

Pragnący odczytać prace swe na Zjeździe powinni przesłać na ręce sekretarza przed 15 maja r. b. streszczenie swego wykładu lub wniosków w postaci nadającej się do druku. Odczytywanie zgłaszanych na Zjazd prac odbywać się ma w porządku ich nadsyłania. Ostateczny porządek dziennych posiedzeń ogłoszony będzie przed Zjazdem.

Przemawiać na posiedzeniach ogólnych nikt prócz prelegentów nie może dłużej nad 10 minut i nie więcej jak 2 razy w danym przedmiocie. Na posiedzeniach sekcyjnych referenci przemawiać mogą 20 minut, zabierający zaś głos w rozprawach podobnie jak na zebraniach ogólnych.

Przez czas Zjazdu wychodzić będzie *Dziennik Zjazdu* zawierający porządek dzienny wszystkich sekcyi, oraz wszelkie szczegóły i dane dotyczące Zjazdu dla użytku członków.

Wszelkich wyjaśnień w sprawie Zjazdu udziela sekretarz Zjazdu. Biuro Zjazdu: — Lwów, Senatorska 5, tel. 494.

Szczegóły dotyczące programu Zjazdu, ulg, pomieszczenia członków przyjezdnych, przyjęć i wycieczek, poda wydział gospodarczy najpóźniej 15 czerwca b. r.

Tymczasowy porządek Zjazdu przewiduje:

W sobotę 18 lipca, o godz. 8 w. wspólne zapoznanie się.

W niedz. 19 lipca o g. 9 r. uroczyste posiedzenie wstępne. *a)* Przemówienie prezesa Komitetu gospodarczego i otwarcie. *b)* Przemówienie przedstawicieli władz i delegatów Towarzystw. *c)* Wybór prezesa Zjazdu, prezesów honorowych i sekretarzy. *d)* Odczyt inauguracyjny. *e)* Odczyt fachowy.

Po poł. zwiedzanie wystawy, wycieczka do Hołoska (Uzdro-

wisko dla gruźliczych) względnie i Brzuchowic. Wieczorem zebranie towarzyskie.

W poniedz. 20 lipca posiedzenie sekcyjne rano i popołudniu.

We wtorek 21 lipca przed poł. uroczyste posiedzenie końcowe: *a)* odczyty fachowe; *b)* uchwalenie rezolucyi sekcyi; *c)* uchwalenie ustawy stałych zjazdów; *d)* wybór stałej delegacyi Zjazdu; *e)* wybór Komisyi rewizyjnej; *f)* wnioski Zjazdu obecnego i miejsce przyszłego; *g)* przemówienie prezesa Zjazdu; *h)* przemówienie prezesa Komisyi gospodar. *i)* zamknięcie Zjazdu.

Nadto codzień pomiędzy 7 — 9 r. odbywać się będzie zwiedzanie zakładów i urządzeń miejskich; wieczorem zaś rozrywki i zebrania towarzyskie, przygotowane staraniem sekcyi gospodarczej, technicznej i Komitetu Pań.

We czwartek 23 lipca wyjazd na wycieczki urządzone staraniem Sekcyi turystycznej Zw. zdrojowisk i uzdrowisk. Wycieczki odbywać się będą do Woli Dobrostańskiej, Truskawca i Borysławia, doliny Prutu, Oleska, okrężnie po zdrojowiskach i do Skolego, gdzie znajdować się będzie obóz skautowy.

Z ćwiczni i boiska.

W dziale niniejszym zamieszczać będziemy wzorce ćwiczebne, wykonywane podczas ćwiczb i pokazów w naszych zakładach i szkołach tudzież gry ruchowe, zasługujące na szersze zastosowanie. Do jednych i drugich dodawane będą objaśnienia i oceny.

I. Wzorzec ćwiczby dla dzieci od lat 8 do 10.

A. 1. Zwieranie stóp. Ręce wzdłuż.

2. Skłon głowy wstecz. Ręce wzdłuż.

3. Skurcz i rzut rąk wpion z jednoczesnym rozkrokiem kolejnym i wspięciem. Ręce wzdłuż.

4. Skłon tułowia wbok w rozkroku. Ręce w chwycie karku.

5. Przysiad zupełny. Ręce wzdłuż.

B. 1. Napon z oparciem (o szczebel), potem zaś: Skłon tułowia wpoziom w chwycie karku i wykrok kolejny ze wspięciem w chwycie bioder.

2. Zawis u szczebla z przysiadem nogi na szczeblu innym.

3. *a* Mniejsze: Chód równoważny wsteczny po bumie w p. krzyżowej; *b* większe: Przenoszenie kolejne nogi z przodu bokiem wstecz i skłon tułowia wpoziom w chwycie karku.

4. *a* Skłon tułowia wpoziom w wykroku. Ręce w chwycie bioder. *b* Zwrot tułowia wbok w klęczce. Ręce w chwycie karku. *c* Zwrot głowy w podporze przednim.

5. *a* Chód zwykły i korowód; *b* chód wspięty; *c* bieg.

6. *a* Przeskok linki bez rozpędu }
b Przeskok linki z rozpędem } (czwórkami);

c Skok do siadu na kozła ze zsiadem bocznym; *d* Przeskok kozła rozkroczny z rozpędem.

7. Gra w piłkę.

C. 1. Przysiad zwykły. Ręce w chwycie bioder.

2. Skłon tułowia wpoziom. Ręce w chwycie bioder.

3 i 4. Skurcz i rzut rąk wbok z jednoczesnym kolejnym rozkrokiem i wspięciem. Ręce wzdłuż.

5. Oddech ze skłonem głowy wstecz.

We wzorcu powyższym uderza niedostosowanie doń głównych ćwiczeń tułowia, mianowicie ćwiczenia skłonu tułowia wpoziom (B-4 *a*), zwłaszcza po nader trudnych i wytężonych ćwiczeniach równowagi. Zbytecznie był powtórzony rozkrok w ćwiczeniach wstępnych i łagodzących; we wzorcach dziecięcych niewłaściwem się nam wydaje łączenie ćwiczeń na kończyny górne a dolne.

Wykonanie wzorca powyższego przez dziatwę jednego z warszawskich zakładów gimnastycznych było na ogół bez zarzutu. Na szczególne podkreślenie zasługuje usiłowanie kierownika, by urozmaicić rozkazy przez odpowiednie modulowanie głosu.

*
* *

II. Wzorzec ćwiczby uczniów klasy IV.

A. 1. Skłon głowy wstecz. Ręce wzdłuż.

2. Wykrok kolejny ze wspięciem. Ręce w chwycie karku.

3. Rzut rąk wpion i wbok. Ręce skurczone.

4. *a* Skłon tułowia wstecz w rozkroku z odwrotem dłoni. Ręce w postawie krzyżowej;

b. Zwrot tułowia w zwarciu. Ręce w chwycie karku.

5. Przysiad zupełny. R. wzdłuż.

B. 1. Napon wspięty rozkroczny z oparciem o szczebel potem zaś: Skłon tułowia wpoziom w skurczu rąk i Przysiad zwykły w chwycie bioder.

2. Wznoszenie kolan w zwisie u szczebla.

3. Rozkurcz kolan i przenoszenie stopy bokiem wstecz następnie zaś skłon tułowia wpoziom. R. w chwycie bioder.

4. *a* Wymach jednorącz w wypadzie wspartym.

b Rzut ręki wpion w podporze bocznym. Ręce: wsparta a skurczona.

c Skłon tułowia wstecz w klęczce ze wznoszeniem rąk wpion. Ręce w post. krzyżowej odwróconej.

5. *a*Chód zwykły; *b* Chód wspięty; *c* Bieg.

6. *a* Podskok z wymachem rąk wpion;

b Zadarcie nóg do stania na rękach.

C. 1. Przysiad zwykły. Ręce w chwycie karku.

2. Skłon tułowia wpoziom. R. w chwycie bioder.

3 i 4. Skurcz i rzut rąk wpion z kolejnym rozkrokiem i wspięciem.

5. Oddech ze wznoszeniem rąk wpion i wspięciem. R. w postawie krzyżowej odwróconej.

Układ wzorca powyższego grzeszy nieodpowiedniością poszczególnych ćwiczeń pod względem natężenia np.: ćwiczenia łagodzące kończyn (C 3 i 4) mają natężenie silniejsze od takich że ćwiczeń wstępnych (A 2 i 3); ćwiczenie równoważne (B 3.) jest zbyt trudne i nie może być uważane za złagodzenie uprzednich ćwiczeń, w których brakuje zwisu, wymienione bowiem pod B 2 wznoszenie kolan jest właściwie ćwiczeniem przodu.

W prowadzeniu wzorca zauważyć można było staranność o konsekwentne rozkazy i ogólne baczenie na nastrój ćwiczących przez dodatkowy oddech, którego jednak zabrakło po ćwiczeniu B 6 *b*.

Wykonanie wzorca było dobre i sprawne, zwłaszcza, gdy się zważy, że uczniowie tej klasy IV ćwiczą w warunkach obecnych dopiero rok pierwszy.

Ze Stowarzyszeń.

Tow. rozw. fizycz. „Bieg“ w Zgierzu na jesiennym swym pokazie w sali „Lutni“ zdołało zgromadzić cały ogół miejscowy, co interesuje się sprawą kształcenia cielesnego. Na pokaz złożyły się: ćwiczenia z laskami, ćwiczenia na poręczach, ćwiczenia według wzorów czeskich, piramidy i ćwiczenia wolne. W pokazie brali udział prócz członków miejscowego „Biegu“ jeszcze członkowie Tow. Zwolenników rozwoju fizycznego z Łodzi, wykazując dużo wyćwiczenia i sprawności.

Żałować wypada, że stowarzyszenia nasze prowincyonalne stoją zdala od postępu w zakresie kultury cielesnej, traktując ćwiczenia jako sztukę popisową, zamiast, jako środek racyonalnego rozwoju ciała, wobec tego wszelkie pokazy takie mają jedynie znaczenie w kierunku zainteresowania ogółu ćwiczeniem cielesnem, ale bynajmniej nie szczepią zasad ćwiczby racyonalnej i nie wpływają na podniesienie sprawności cielesnej społeczeństwa.

Tow. Sportowe w Pabianicach prowadzi dla czonków swych ćwiczenia gimnastyczne w następującym rozkładzie:

	poniedz.	wtorki	środy	czwartki	piątki	soboty.
Zastępy dziewczęc.	6½—7½			6½—7½		
„ żeńskie	7½—8½			7½—8½		
„ męskie		7½—9			7½—9	
„ chłopięce			8—9			8—9

Drużyny strzeleckie rozwijające się dobrze w Galicyi przeszły teraz do Stanów Zjedn., gdzie niedawno założoną została pierwsza taka drużyna w Brooklynie.

Do Drużyny zapisało się narazie 45 członków; zarząd jej stanowią: Stef. Marcinkowski (prezes), Kaz. Szelongowski (skarbnik), Tad. Szelongowski (sekretarz, 61 North 6 str., Brooklyn, N. Y.)

Związek górali w Zakopanem wyłonił z siebie osobną sekcyę p. n. Oddział narciarski. Przewodniczącym oddziału jest Wojc. Krzeptowski, zastępcą Jędrz. Marusarz, sekretarzem Franc. Sobczak, skarbnikiem Wł. Krzeptowski. Kierownikiem narciarzy jest Kubin. Do oddziału należy przeszło 30 członków. Składka roczna wynosi 2 Kor. Na rzecz nowej sekcyi Związek wyznaczył 100 koron, zaś gmina w Zakopanem 50 kor.; członkowie wspierający płacą po 10 kor.

Warsz. Tow. Cyklistów posiada na lato bieżące następujący program wycieczek i zawodów. Program ten obejmuje czas od d. 25 marca do 4 Października r. b. i zawiera 35 dni wycieczkowych, w tem 3 wycieczki dwudniowe: 31 Maja do Ojcowa, 29 Czerwca do Radomia i 15 Sierpnia do Lublina, Nałęczowa i Kazimierza nad Wisłą.

W sezonie bież. urządzone będzie 9 dni wyścigowych na torze Dynasowskim, w tem 3 dni międzynarodowych zawodów z udziałem najlepszych sił wszechświatowych.

Dla członków W. T. C. będzie urządzony w m. Lipcu wyścig rozstawny (system berłowy) na przestrzeni około 100 wiorst i trójbój, składający się z wyścigu na przestrzeni 10 wiorst, powolnej jazdy na przestrzeni 1 wiorsty i biegu pieszego na przestrzeni 1 wiorsty.

Warsz, tow. wioślarskie zgromadzenie swe doroczne odbyło w d. 13 grudnia pod przewodn. E. Borakowskiego. Ze sprawozdania Komitetu okazało się, że majątek Tow., wynoszący 57,160 rb. urósł do 61,653 rb.; dochody w r. spraw. wyniosły rb. 26,410 i przewyższyły o 4,493 rb. sumę wydatków. Członków Tow. liczyło 1301 (w r. z. 968). Rubryki dochodów poszczególnych wskazują, że życie towarzyskie u wioślarzy ożywiło się jeszcze więcej, tak np. zabawy w r. sprawozdawczym dały dochód dwa razy większy od takiegoż dochodu w r. z. Zatwierdzono sprawozdanie komisyi rewizyjnej i preliminarz dochodów i wydatków w sumie 25,750 rb.

Wiceprezes L. Kobyłecki stwierdził rozwój sportu, dzięki rozszerzeniu programu przez konkurs ogólno-sportowy o puhar E. Nebla, zdobyty na zawsze przez p. Z. Jędrzejewskiego. Rozwój turystyczny osiągnął wyniki poważne: wyjazdów było—nie licząc ćwiczeń—4,910; za najdłuższe wycieczki przyznano nagrody pp. Kędzierskiemu, Idzikowskiemu i Drzewieckiemu.

Preliminarz sportowy przewiduje różne sportowe komisye, prace jednostek, jak honorowe wypełnianie badań lekarskich przez d-ra Bociańskiego, a z pośród sterników pp. Z. Kudelskiego, J. Drozdowskiego i Semadeniego. Dalej przewidziane jest utworzenie stanowiska płatnego instruktora wioślarskiego. Wreszcie wielki nacisk komitet kładzie na konieczność budowy nowych warsztatów Tow.

Wynik wyborów był następujący: do prezydyum—prezes Ksw. hr. Branicki, zastępca L. Kobyłecki; kontroler Z. Freyer, do komitetu — S. Bagiński, E. Szreder, W. Borman, I. Bagiński, J. Werner; do komisyi rewizyjnej—S. Mitraszewski, H. Chęciński, B. Michalski; do kom. regatowej—H. Hoch, A. Loth, F. Szneider K. Boczkowski.

Tow. miłośników sportu zostało wedle informacyi pism codziennych niedawno zatwierdzone w celu racyonalnego rozwoju cielesnego i utrzymania życia towarzyskiego wśród swych członków. Założycielami tego stowarzysz., które nic niema wspólnego z *Kółkiem miłośników sportu*, są inżynier Henr. Flatau, adw. Luc. Parzyński i Leop. Goldberg.

ZEWSZĄD.

Kształcenie cielesne w Japonii związane jest z czynnym nadzorem lekarskim, do którego obowiązku należy również zdawanie sprawy ze stanu zdrowotnego dziatwy. Dzięki temu ujawniono niedawno dane oparte na badaniach przeszło $1^1/_2$ miliona dziatwy. Wynika z nich, że w ostatnich latach stwierdzono zwiększenie wzrostu, wagi i objętości klatki piersiowej. Zarazem zmniejszyła się ilość dziatwy słabowitej i cherlawej. Kiedy z jednej strony spadła ilość dzieci takich ze 101 na tysiąc do 67, to zarazem ilość dziatwy krzepkiej wzrosła z 311 na 1000 do 404. Wyniki te znajdują się w związku znacznym z uprawianemi obficie grami ruchowemi i sportami w szkołach japońskich.

Gruźlica a nauczycielstwo. Według D-ra Méry'ego na 100 nauczycieli bywa 5 suchotników; na 100 zejść nauczycieli, aż 20 umiera na gruźlicę. Przyczyny tego stanu są nader rozmaite: nieodpowiednie pomieszczenie izby szkolnej, przepełnienie w klasie, przemęczenie, usposobienie wrodzone, zakażenie od uczniów i t. d. W Belgii, gdzie szkolnictwo rozwija się wspaniale, dzięki zabiegom odnośnym rządu i społeczeństwa kandydaci na nauczycieli poddawani być mają bardzo dokładnym oględzinom, które powtarzane będą co czas jakiś. Nauczyciele, którzy zapadną na gruźlicę, mają otrzymywać urlop 5-oletni z prawem otrzymywania przez pierwsze pół roku pensyi całkowitej, za czas zaś pozostały wynagrodzenie zmniejszone będzie do $^2/_3$ zwykłego.

Gry w nauczaniu stanowią nowy pomysł w kierunku wzmożenia zainteresowania dziatwy w nauczaniu. W jednej ze szkół stanu Ohio plan zajęć dziennych podzielono na dwie części, z których jedna obejmuje gry, druga zaś samo nauczanie. W grach zwrócona została uwaga na sprawność ruchową, rozwój zmysłów i zdolności naśladowczej. Stosowane są gry o pierwiastku twórczym, gry sceniczne, gry dowolne i gry rytmiczne z muzyką lub śpiewem.

Z naszych książek.

657. Stefan Surzyński, nauczyciel śpiewu w c. k. gimnazyum wyższem: Podręcznik teoretyczno-praktyczny do nauki śpiewu dla szkół średnich i innych wyższych zakładów naukowych. Reskryptem Wysokiej c. k. Rady szkolnej krajowej z d. 8 lipca 1904 l. 17838 aprobowany i polecony do użytku w szkołach średnich. Wydanie drugie. Tarnów, 1912, Zygmunt Jeleń. 60 w 8-ce. Cena kor. 1,20.

Książka ma na względzie pomoc zarówno dla nauczyciela jak i ucznia, czyniąc zadaniu temu w zupełności. Wykład treściwy i jasny. ilustrowany obficie, czyni ją przystępną dla każdego.

658. Milan Getting redaktor „Slov. Sokola“: Sbornik Sokolský. Ročnik V. 1914. Sostavil... New-York, 1913, Telocv. Slovenska Jednota Sokol v Spoj. Statach Sev. Ameriky. 206 in 8-o.

Prócz części kalendarzowej i literackiej, książka zawiera opis obszerny zlotu słowackiego i liczne przyczynki do spraw sokolstwa pobratymców naszych w Ameryce.

659. Petar O. Styjačzyć: Ljetopis srpskich Sokoła u Americi sa Kalendarom za prostu godinu 1914. Godina druga. Uredio... New-York, 1913, Izd. Srpske Sok. Župe u Americi.

Obok części kalendarzowej, książka zawiera hymny słowackie (m. i. Poljska himna: Z dymem) i artykuły: „Zadatok sokolstwa“, „Sokolstwo i morał“, „Ważnost, zadaća i potreba srpskog sokoła po ziwot owostranog srpskog naroda“, „Srpsko sokolstwo w Bosni i Chercegowini“, „Hrwatsko sokołstwo“, „Sokołska statistika“, „Srpsko sokołstwo u Americi“.

660. W. B. Kaminskij czlen Germ. obszcz. fizyatrow: Drug zdrawia. Enciklopedija gigijeny i fiziko-dijeteticzeskawo (fizijatriczeskawo) polzowanija. S 85 risunkami w tekstie. 696 str. in 8-o. Kijew.

Wziąwszy za motto swej pracy zdanie, że „ogólny postęp hygieny stanie się możliwym dopiero wtedy, skoro wszyscy zaczną w kierunku tym myśleć, dążyć i działać“, autor zestawił w niej wszystko niemal, co obecnie zdobyło i czem rozporządza tzw. przyrodolecznictwo. Niejednego zrazić może olbrzymi rozmiar tego dzieła, które rzeczywiście zawiera wiele szczegółów zbytecznych dla laika przeciętnego, ale o ile zechce przestudyować je gruntownie i uważnie, niewątpliwie wiele zeń skorzysta i wiele się nauczy, wyrabiając w sobie poczucie dbałości o zasady hygieny. Szkoda, że autor nie napisał swego dzieła w języku rodzinnym...

661. *Souvenir programme of the International 200 Guinea Challenge shield competition.* London.

Jestto program zawodów, odbytych w Londynie z udziałem gimnastyków angielskich, francuskich i czeskich.

662. *Zbiór utworów muzycznych* do ćwiczeń wspólnych z przyborami na V zlot Sokolstwa polskiego. Zeszyt II. Str. 21 w 4-ce Lwów.

Zeszyt zawiera muzykę do ćwiczeń napisaną przez Anczyca, Soję, Urygę i Bursę.

663. *Ustawy Komisyi edukacyi narodowej* dla stanu akademickiego i na szkoły w krajach Rzeczypospolitej przepisane w Warszawie roku 1783. Wydanie nowe staraniem Dyonizego Bujalskiego. Str. 113 w 8-ce wielkiej. Warszawa, M. Borkowski.

Warto pamiętać, że wiekopomny ten wykwit naszej kultury stał się dostępnym dla każdego przez niniejsze wydanie, dokonane nader starannie uzupełnione tabelami. W książce znajdujemy materyał obfity i do sprawy kształcenia cielesnego.

664. G. T. Saks & N. K. Rożanowicz: Wełosiped. Teoria i praktika. Opyt rukowodstwa dla lubitielej i lubitelnic wełosipedistow i wojenno-wełosipednych komand. S 13 tablicami risunkow, otpieczatannych firmoju Sztamper w Lajpcigie. Ciena 2 rb. 142 str. in 8-o. S. Peterburg, u Berezowskawo.

Obszerna aczkolwiek w wielu szczegółach przestarzała monografia roweru może zainteresować zwolenników kolarstwa.

665. Fridrich Robert Nitzsche: Neue Gymnastik. Eine Vereinigung der deutschen und schwedischen Turnweise. Als Leitfaden für Schulen und Turnanstalten verfasst von... Mit über 100 nach der natur aufgenommenen Darstellungen auf 16 lithographirten Tafeln sowie einer Abbildung der vom Verfasser construirten neuen Turnbank. 120 S. in 8-o. Dresden Schragsche Verlag—Anstalt.

Domorośli nasi zwolennicy metod mieszanych i rodzimych powołać się zawsze mogą na sąsiadów zachodnich, którzy liczne dali nam próby w tym kierunku. Jedną z prób takich jest książka wymieniona, stanowiąca ciekawy przyczynek jako dowód, jak łatwo jest schodzić na manowce nawet wtedy, gdy się ma drogę prostą i równą przed sobą. Omawiany w tytule przyrząd jest również bez żadnej wartości.

666. E. Radunskij: Fiziczeskoje wospitanije u japoncew. Sistema uprażnienij, diety i obraza żizni woobszcze, sdieławszaja etot narod samym zdorowym, kriepkim i żiznieradostnym na swietie. 120 str. in 8-o. Moskwa.

Przekład wolny dziełka Hancocka o japońskiem dżyudżytsu.

667. Dr. Hans Brendicke: Grundriss zur Geschichte der Leibesübungen. 160 S. Köthen, Paul Schettlers.

Książeczka niewielka daje dość interesujących szczegółów z zakresu dziejów kształcenia cielesnego zwłaszcza w Niemczech.

668. *Gimnastika.* Komandnyja słowa, risunki i objasnienija gimnasticzeskich uprąžnienij. Wypusk pierwyj, wtoroj i tretij: Prigotowitielnyja gimnasticzeskija uprażnienija, Prakticzeskija gimnasticzeskija uprażnienija, Polewyja gimnasticzeskija uprażnienija. Izdanije 3, 4 i 5. Str. 55, 55 i 20. in 16-o. St.-Peterburg, W. Berezowskij.

Zajmujący przyczynek do dziejów i rozwoju sprawy kultury cielesnej w Rosyi.

669. Uczebn. unter-oficerskawo bataliona Por. Bilinskij: Wolnyja i atleticzeskija igry dla niżnich czynow. Rukowodstwo dla izuczenija s objasnienijami i illustracijami. 61 str. in 16-o S.-Peterburg, W. Berezowskij.

Zbiorek ten gier ruchowych zainteresować może przewodników zabawowych.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**

Redaktor i wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.

W redakcyi „Ruchu“,

nabywać można:

	Rb.
Baudouin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna złe nerwowania	—50
Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	1.—
Chodecki dr. Wł.: Fizyologia i hygiena okresu dojrzewania	—20
Drabczyk dr. T.: A więc nie upadła!	—15
Kłoś C.: Podręcznik ćwiczeń prostych	1.50
Kozłowski Wł. R.: Football (Gry w nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
— Systemy slojdu	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Kuczalska & Wyrzykowski: System Linga w Polsce	— 5
Piasecki dr. Eug. Czy piękność zanika?	—15
— Ćw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Harce jako doniosły środek kształcenia cielesnego	— 3
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 5
— Organizacya gier młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	—15
— Kongres międzynar. hygieny szk. w Paryżu	—10
Tarnawski dr. Ap.: Hygiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobieganiu	—12
— Przyrodolecznictwo	—12
„RUCH“, dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, hygieny i wogóle normaln. rozwoju ciała: rocznik Iy (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2.40
— „ V, VI, VII i VIII (1910—1913) po	3.—
Sprawność nasza cielesna (ankieta)	— 2

Nasz przewodnik adresowy.

(W sprawie zamieszczania adresu zgłaszać się bezpośrednio do administracyi **„RUCHU“:**
Wielka 31 m. 8, telef. 153-45).

Bielizna.

P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Kąpiele ciepłe.

„Diana“, łaźnie, wanny. Chmielna 13.
Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied

Krawieckie zakłady.

F. Sawicki, Żórawia 9.
obacz na str. 2 okładki.

Maszyny do prania.

Tow. Akc. I. A. John, Smolna 12, tel. 36-90,

Mydła i perfumy.

Fryderyk Puls, Tow. Akc.: Wierzbowa 11, Nowy Świat 41, Marszałkowska 131.

Nauczycielskie biura.

M. Noworyto, Chmielna 30, tl. 180-24.

Obiady.

Obiady jarskie, Nowy-Świat 41 m. 6, tl. 25-9

Obuwie wszelakie.

St. Banasikowski, Erywańska 4, tel. 94-44.
M. Kłobukowska, Żórawia 30 m. 1, tl. 151-51,
obacz na str. 2 okładki
obacz: Ogłoszenia drobne.

Ortopedyczne przyrządy.

Józef Kugler. Nowy-Świat 34, tel. 179-49.

Rowery i ich części, narty, saneczki

A. Leutner & Co, Senatorska 27.

Stolarskie warsztaty.

M. Borkowski, Koszykowa 15.

Trykotaże.

ob. Ogłoszenia drobne

Zegary i zegarki.

F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

OGŁOSZENIA DROBNE

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb **24**, za 1/2 kol. **14** rb., za 1/4 kol. **8** rb., za 1/8 kol. rb. **5**, za 1/16 kol. rb. **3**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb; za 1/2 kol. **12** rb., za 1/4 kol. **7** rb., za 1/8 kol. rb. **4**. za 1/16 kol.; rb. **2,50** za 1/32 br. **1,50** Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** kor. w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb.=**5** kor.=**5** mk.=**5** fr.=**1 1/4** dol.

Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.

Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedyńczy kop. **15** w Warszawie i **36** hal. we Lwowie Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.=**3** kor.=**3** marki,=**3.40** fr.=3/4 dol.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**
We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.